

El Vegetarianismo en pocas palabras

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS

Los **Vegetarianos** no comen carne, pescado o aves. Los **Veganos** son vegetarianos que se abstienen de comer o usar productos animales. Estos incluyen: leche, queso, otros productos lácteos, huevos, miel de abeja, lana, seda o cuero. Algunas de las razones por las cuales las personas deciden ser vegetarianas son: la salud, el medio ambiente o los dilemas éticos; el desagrado por la carne, las creencias en la no-violencia, la compasión por los animales y la economía. La Academia de Nutrición y Dietética ha afirmado que una dieta vegetariana cumple con todos los nutrientes requeridos. La clave para una dieta vegetariana saludable, como con cualquier otra dieta, es comer una amplia variedad de comidas, incluyendo frutas, vegetales, vegetales de hoja verde, productos integrales, nueces, semillas y legumbres.

¡Recetas y Menús Veganos dentro!

El cambio a una dieta vegetariana

Muchas personas deciden volverse vegetarianas de la noche a la mañana. Dejan de comer carne, pescado o aves (pollo). Otras, hacen este cambio muy gradualmente. ¡Haga lo que sea mejor y más fácil para Ud! Volverse vegetariano puede ser fácil o difícil. ¡Todo depende de Ud! A algunos vegetarianos les gusta preparar platos elaborados, mientras que otros prefieren algo sencillo y rápido.



¿Y qué hay de la nutrición?

Proteína

Los vegetarianos adquieren las proteínas necesarias al consumir una dieta variada y con suficientes calorías para mantener un peso normal. Una mezcla diaria de alimentos que contengan diferentes proteínas proporcionará los aminoácidos esenciales. (Ver el artículo titulado: “Dietas Vegetarianas: Posición de la Asociación Dietética Norte-americana,” JADA, Julio 2009, Simplemente Vegano; e información nutricional en la página web de VRG, www.vrg.org.)

Fuentes de proteína

Frijoles, lentejas, tofu, nueces, semillas, tempeh, garbanzos, guisantes... Muchas comidas comunes, como el pan integral, vegetales verdes, papas y maíz añaden rápidamente proteína a tu dieta.

Fuentes de hierro

Alubias, tofu, tempeh, espinaca, acelga, papas horneadas, semillas de marañón, fruta deshidratada, trigo bulgur y comidas fortificadas con hierro (como cereales, avena instantánea, y “carne” vegetales) son todas buenas fuentes de hierro. Para incrementar la cantidad de hierro absorbida en una comida, coma un alimento que contenga vitamina C, tal como las frutas cítricas, jugos, tomates o brócoli. Usar comales y ollas hechas de hierro cuando cocinas también añade este mineral a tu dieta.

Fuentes de calcio

Buenas fuentes incluyen brócoli, col berza, col rizada, mostaza parda, tofu preparado con calcio, leche de soya fortificada y jugo de naranja fortificado.

Vitamina B12

El consumo de vitamina B12 recomendado para adultos es muy bajo, pero es un nutriente esencial así que los vegetarianos deben estar al tanto de buenas fuentes. Comidas fortificadas como algunos cereales, levadura nutricional, leche de soya, o “carne” vegetarianas son buenas fuentes que no provienen de animales. Revise las etiquetas de otros productos para saber si están fortificados con vitamina B12. El tempeh y los vegetales marinos no son fuentes fiables de vitamina B12. Para estar seguro, si usted no consume productos lácteos, huevos, o alimentos fortificados regularmente, usted debe tomar un suplemento que no sea derivado de productos animales.

Niños

De acuerdo con la Academia de Nutrición y Dietética, las dietas vegetarianas y veganas cumplen con todas las necesidades nutricionales de los niños e infantes. Las dietas para infantes y niños deben contener suficientes calorías para sustentar el crecimiento. Al igual deben tener nutrientes claves como el hierro, zinc, vitamina D y vitamina B12.

¿Qué comen los vegetarianos?

Algunas de las comidas comunes que comen los vegetarianos son: pizza, espagueti, macarrones con queso, arroz y frijoles, lasaña con vegetales, pan, yogurt, queso crema, hojuelas de maíz, maní (cacahuates), avena, panqueques, arepas, sopa de vegetales, ensalada de frutas, papas fritas, picadillo de papa, arroz con vegetales, tacos de frijol y burritos, chop suey de vegetales, batidos de fruta y muchos más... Para ver versiones veganas de estas comidas, visite nuestra página en inglés www.vrg.org, o nuestra sección en español www.vrg.org/vegetarianoyvegano

Algunos vegetarianos también comen: tofu, tempeh, trigo bulgur, lentejas, mijo, tahini, faláfel, levadura nutricional, harina integral, germen de trigo, brotes de soja, garbanzos, tamari, col rizada, vegetales de hoja verde, jugo de zanahoria, cebada, tortas de yuca, arvejas, guisantes, frijoles rojos, empanadas de queso o frijol, hamburguesas de soja, elote asado, mango, piña, kiwi, papaya, plátanos maduros, ensalada, nueces y muchos más...

**Para aprender
más sobre el
vegetarianismo,
visite [www.vrg.org/
vegetarianoyvegano](http://www.vrg.org/vegetarianoyvegano)**

Algunas Recetas Vegetarianas

Empanadas de Tofu con Arroz (12 porciones)

Sirvalas como aperitivo.

- 1 taza arroz cocinado**
- 2 dientes de ajo**
- 1 chile dulce rojo grande, cortado en trocitos**
- 1 cucharada comino en polvo**
- 1 cucharada perejil picado**
- 1 libra tofu - en trocitos**
- 2 cucharadas salsa tamari**
- 12 discos de masa para empanadas***

Precaliente el horno a 350 grados. Mientras se cocina el arroz, sofría el ajo por 3 minutos, agregue el chile dulce, comino, perejil, tofu, y tamari y cocine por 5 minutos más. Agregue el arroz cocinado y mezcle bien.

Con una cuchara, coloque un poco del relleno en la mitad del disco para empanada, asegurándose que quede suficiente espacio en los bordes. Ahora doble la otra mitad que cubra el relleno formando un semicírculo. Haga presión en los bordes con los dedos y luego con un tenedor haga presión y asegúrese de que los bordes queden bien sellados. Coloque las empanadas en un molde anti-adherente y hornee por 20 minutos a 350 grados hasta que estén doraditas.

**Aviso:* Los puedes encontrar listos para usar en la sección de productos congelados en los supermercados latinos, o puedes comprar discos pequeños para empanadas hechos de harina en la mayoría de cadenas de supermercados.

Feijoada (Estofado Brasileño de Fríjoles Negros) (4-6 porciones)

Existen muchas versiones de estofado brasileño de frijoles negros, algunas con y algunas sin tomates. Muchas versiones también contienen jugo de naranja. Las naranjas crecen en abundancia en Brasil, uno de los mayores productores del mundo de la fruta.

- 1 taza de frijoles negros, revisados, enjuagados y puestos en remojo la noche anterior**
- 4 tazas de agua**
- 1 cabeza de ajo, pelada y finamente picada**
- 1 cucharadita de comino**
- ½ cucharadita de cilantro en polvo**
- ½ cucharadita de humo líquido natural**
- ½ cucharadita de sal**
- ¼ de cucharadita de pimienta**
- El jugo y la ralladura de 1 naranja**
- 1 tomate mediano o grande, picado**
- 2 tazas de col berza, cortada en tiras**
- 1¼ de tazas de cilantro fresco, picado**

Agrega los frijoles negros, el agua, el ajo, el comino, el cilantro en polvo y el humo líquido a una olla para sopa grande. Lleva a ebullición, y después reduce la temperatura y cuece a fuego lento durante una hora o hasta que estén cocidos los frijoles.

Agrega la sal, la pimienta, el jugo y la ralladura de la naranja, los tomates y la col berza. Cuece a fuego lento hasta que se suavice la berza. Agregue sal y pimienta al gusto. Adereza con el cilantro picado.

**Aviso:* El humo líquido es disponible en muchos supermercados, normalmente en el pasillo de condimentos cerca de la salsa de tomate y la salsa barbacoa.

Quesadillas de Frijoles Horneados

Extraído de Vegan Meals for One or Two. Puedes encontrar este libro en nuestra página web www.vrg.org/catalog

(3 quesadillas enteras)

- Aceite vegetal en spray**
- 3 tortillas de maíz de 6-pulgadas, cortadas a la mitad**
- 1 taza de frijoles enlatados de su preferencia (horneados, negros, pinto, etc.)**
- 1 taza de queso vegano rallado**
- 3 cucharadas de culantro picado**

Coloque 3 mitades de las tortillas en una superficie limpia. Rocíe un lado de la tortilla con el aceite en spray y coloque ese lado hacia abajo. Coloque 1/3 taza de frijoles en el centro de las 3 mitades. Coloque el queso y el culantro sobre los frijoles. Ahora coloque las 3 mitades restantes encima y rocíe con el aceite. Ponga a calentar un comal grande y rocíelo con el aceite, coloque las tortillas y déjelas cocinar por tres minutos, o hasta que estén doradas.



Menú Vegano Mexicano

Escrito Por Karen Leibowitz y Traducido por Priscilla Broadwater

Días	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Día 1	Tofu revuelto con salsa y aguacate, envuelto en tortillas de maíz, y servido con sandía	Calabacín con sopa de arroz, se sirve con una manzana	Tajadas de plátano horneadas con natilla o crema vegana, con arroz, frijoles, y guisantes	Elote a la parrilla con limón, sal, chile ancho en polvo, o crema vegana como aderezo
Día 2	Moelletes (sándwich tostado sin tapa con frijoles y queso vegano en baguette de pan francés) con chayote hervido en cubitos (calabacín en forma de pera nativo de México)	Ensalada de Taco	Pastel de Tamal de Maíz	Semillas de calabaza con tajadas de mango salpicadas con chile en polvo y jugo de limón
Día 3	Burrito (tofu revuelto, frijoles negros, jitomate, cebolla, maíz, aguacate, salsa, etc., servido en una tortilla integral)	Quesadilla de frijoles horneados, servida con trocitos de melón	Cactus a la parrilla envuelto en tortillas de maíz, servido con arroz y ensalada	Trocitos de papaya y tajadas de banano rociados con jugo de limón fresco

NOTA: Si usted no consume productos lácteos o huevos, asegúrese de obtener una fuente de vitamina B12 y vitamina D. Fuentes de vitamina B12 incluyen cereales fortificados, bebidas fortificadas, carnes vegetarianas fortificadas o un suplemento vitamínico (píldora). Lea la etiqueta para estar seguro de que el suplemento contiene vitamina B12. La vitamina D se puede obtener de la exposición a la luz solar (por lo menos de 10-15 minutos de sol durante el verano en las manos y la cara 2-3 veces por semana para adultos); de comidas como bebidas y cereales fortificados y de un suplemento vitamínico. No todos los productos fortificados contienen la forma vegana de la vitamina D. Este menú no pretende proveer consejos médicos personales o de nutrición. Los consejos médicos se deben obtener mediante un profesional de la salud calificado. Para necesidades especiales, consulte con su proveedor de servicios médicos.

Si deseas ver otras deliciosas recetas vegetarianas y veganas en español visita nuestra página web http://www.vrg.org/nutshell/information_in_Spanish.htm

Menú Vegano Costarricense #1

Escrito por Priscilla Broadwater

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> · gallo pinto · tortillas de maíz o de harina · plátano maduro · trozos de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> · tacos de frijol con cebolla, chile dulce rojo y verde · ensalada de lechuga, tomate, pepino y rabanito · tajadas de aguacate · almendras 	<ul style="list-style-type: none"> · sopa de lentejas · pan integral · espinaca y palmito · trozos de piña 	<ul style="list-style-type: none"> · maní · higos deshidratados
Martes	<ul style="list-style-type: none"> · tostadas de pan integral con jalea · almendras · fresas y arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> · arroz y frijoles · plátano maduro · ensalada de repollo, zanahoria y maíz · trozos de mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> · picadillo de papa con mostaza oriental · tortillas de maíz o de harina · kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> · tortillitas tostadas de maíz con pico de gallo
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> · avena con pasas · tostada de pan integral · melón · almendras 	<ul style="list-style-type: none"> · sopa negra con guineos · brócoli cocido · trozos de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> · arroz integral y frijoles · tortillas de maíz · ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y rabanito · trozos de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> · almendras y pasas · jugo de naranja
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> · tostadas con jalea de guayaba o piña · jugo de naranja · almendras · manzana 	<ul style="list-style-type: none"> · sopa de frijoles blancos con vegetales · arroz integral · trozos de piña · manzana 	<ul style="list-style-type: none"> · chiles rellenos con arroz y frijoles · brócoli cocido · elote · ensalada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · galletas saladas con puré de garbanzos · higos deshidratados
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> · gallo pinto · plátanos maduros · trozos de naranja y toronja · almendras 	<ul style="list-style-type: none"> · burrito de frijoles y vegetales · espárragos · fresas y arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> · picadillo de vegetales con papa, zanahoria y apio · coles de Bruselas · mango 	<ul style="list-style-type: none"> · higos deshidratados · batido de perejil, naranja y zanahoria
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> · avena con pasas · tostadas de pan integral · trozos de naranja · arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> · sopa de garbanzos · pan integral · mostaza oriental · trozos de papaya 	<ul style="list-style-type: none"> · ensalada de arúgula y brócoli · trozos de aguacate · pasta vegetariana con tomate, albahaca y hongos 	<ul style="list-style-type: none"> · batido de germen de trigo, naranja y banano
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> · gallo pinto · tortillas de maíz · jugo de naranja · kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> · yuca hervida · frijoles refritos · ensalada rusa · brócoli cocido 	<ul style="list-style-type: none"> · picadillo de chayote con maíz · arroz · frijoles · patacones · trozos de aguacate · pera 	<ul style="list-style-type: none"> · semillas mixtas · batido de perejil, naranja y zanahoria

Menú Vegano Costarricense #2

Escrito por Priscilla Broadwater

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> gallo pinto plátano maduro jugo de naranja fortificado con calcio o leche de almendra o soja fortificada con calcio 	<ul style="list-style-type: none"> tacos de frijol con lechuga, tomate, pepino y aguacate almendras 	<ul style="list-style-type: none"> sopa de lentejas pan integral ensalada de espinaca trozos de piña 	<ul style="list-style-type: none"> ensalada de frutas yogurt de soja
Martes	<ul style="list-style-type: none"> cereal con leche de almendra o soja fortificada con calcio almendras kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> arroz y frijoles plátano maduro ensalada de repollo, zanahoria y maíz mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> burrito de tofu en una tortilla de harina integral vainicas o judías verdes cocidas manzana 	<ul style="list-style-type: none"> palomitas de maíz leche de soja fortificada con calcio
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> avena con pasas tostada de pan integral melón jugo de naranja fortificado con calcio 	<ul style="list-style-type: none"> sopa de leche (hecha con leche de soja) maní banano 	<ul style="list-style-type: none"> arroz integral y frijoles patacones ensalada de tomate, espinaca y pepino trozos de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> almendras y pasas jugo de naranja fortificado con calcio
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> tostadas con jalea de guayaba o piña jugo de naranja fortificado con calcio o leche de soja fortificada con calcio 	<ul style="list-style-type: none"> tofu con trozos de piña arroz integral espárragos manzana 	<ul style="list-style-type: none"> chiles rellenos con arroz y frijoles brócoli cocida elote ensalada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> galletas saladas con puré de garbanzos yogurt de soja
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> cereal con leche de soja o almendra fortificada con calcio trozos de naranja y toronja 	<ul style="list-style-type: none"> quesadilla de frijol y queso vegano elote ensalada de repollo fresas y arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> picadillo de vegetales con papas, zanahorias y apio coles de Bruselas mango 	<ul style="list-style-type: none"> pan pita con puré de garbanzos leche de soja fortificada con calcio
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> avena con pasas tostadas de pan integral con jalea jugo de naranja fortificado con calcio 	<ul style="list-style-type: none"> sopa de garbanzos pan integral ensalada de zapallo, cebolla y hongos arroz con leche 	<ul style="list-style-type: none"> yuca frita trozos de aguacate plátanos al horno vainicas o judías verdes cocidas 	<ul style="list-style-type: none"> higos deshidratados palomitas de maíz
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> cereal trozos de papaya y banano jugo de naranja fortificado con calcio 	<ul style="list-style-type: none"> ensalada con pasta, aceitunas, tomate, hongos brócoli cocido leche de soja fortificada con calcio 	<ul style="list-style-type: none"> arroz frijoles refritos plátanos fritos trozos de aguacate ensalada de espinaca, lechuga, tomate, y pepino pera 	<ul style="list-style-type: none"> semillas mixtas batido de mora

The Vegetarian Resource Group

Somos una organización educativa sin fines de lucro que enseña al público sobre el vegetarianismo/veganismo y los asuntos relacionados con la salud, nutrición, ecología, ética y el hambre en el mundo. El contenido de este panfleto y otras publicaciones no planean proveer consejos médicos personales. Ese tipo de información se debe obtener de un profesional de la salud calificado.

Contamos con folletos de colorear para niños y panfletos con información sobre la dieta vegetariana en español. Si desea ordenar una cantidad grande de panfletos o folletos nos puede contactar vía e-mail: vrg@vrg.org

Si solamente desea unos cuantos, visite nuestra página web donde podrá imprimirlos www.vrg.org/vegetarianoyvegano.

Si desea hacer una donación, la puede enviar a The Vegetarian Resource Group, P.O. Box 1463, Baltimore, MD 21203. Todas las donaciones son verdaderamente apreciadas.



For more info about VRG, visit www.vrg.org

Yes! I want to become a member of VRG!

Name: _____

Address: _____

City/State: _____ Zip Code _____

Phone: _____

Check Desired Membership Level:

Member (\$25) Contributor (\$30)

Supporter (\$50) Life Member (\$500)

Please check if this is a renewal

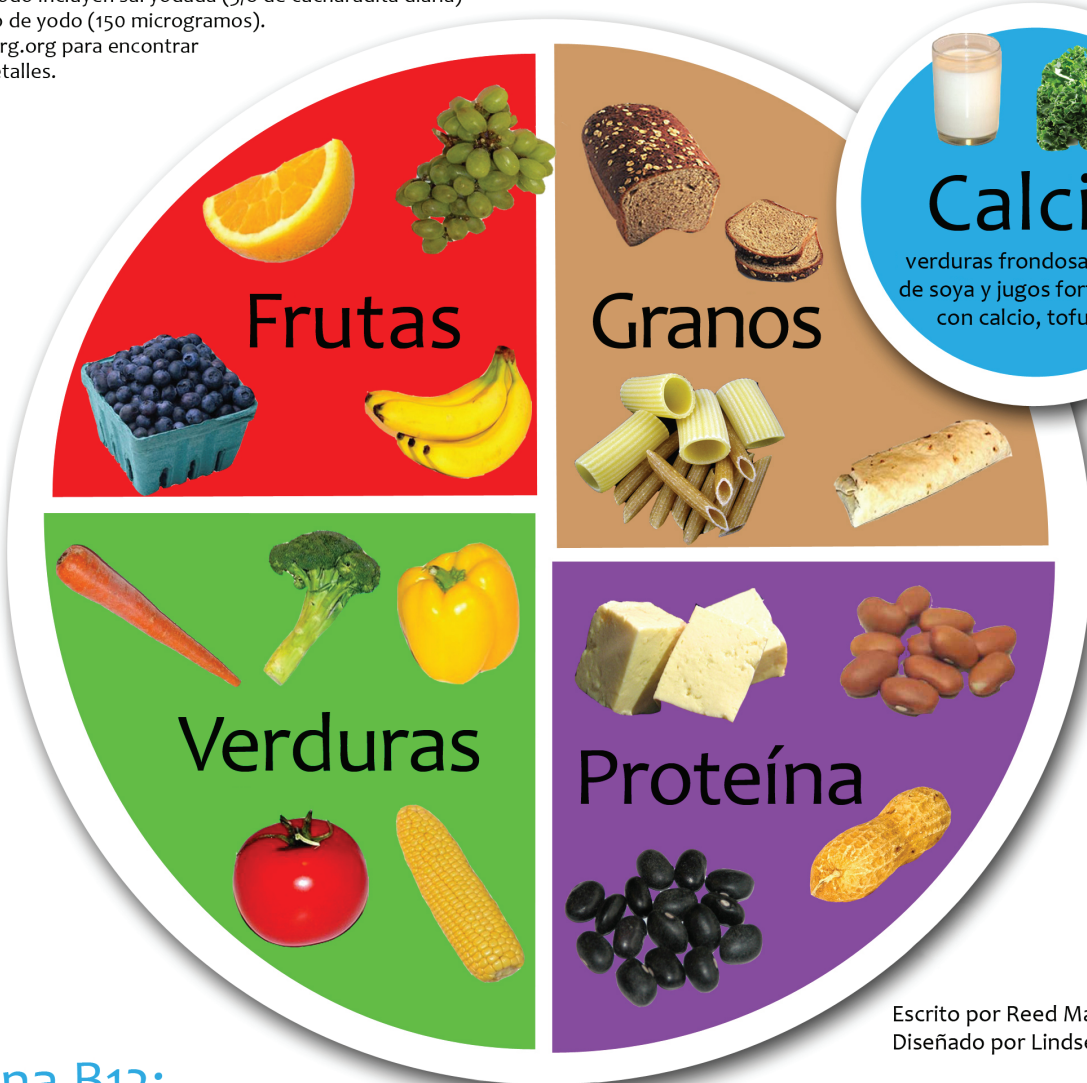
Please note: All categories receive *The Vegetarian Journal* which is a publication in English. In Canada and Mexico, pay \$35 for 1 year. In other foreign countries, pay \$45 for 1 year subscription to cover additional postage and handling costs. Outside USA, pay by money order in US \$, or by credit card.

Send this form and a check for your level of support to The Vegetarian Resource Group, P.O. Box 1463, Baltimore, MD 21203. Call (410) 366-8343, e-mail vrg@vrg.org, or visit www.vrg.org/member. To order books, visit www.vrg.org/catalog.

MI PLATO VEGANO

Consejos de Nutrición:

- *Elija principalmente granos enteros.
- *Consuma diversos alimentos de cada uno de los grupos alimenticios.
- *Adultos 70 años de edad o más jóvenes necesitan 600 IU de vitamina D diariamente. Las fuentes para obtenerla incluyen comidas fortificadas (como algunos leches de soya) o un suplemento de vitamina D.
- *Las fuentes de yodo incluyen sal yodada (3/8 de cucharadita diaria) o un suplemento de yodo (150 microgramos).
- *Consulte www.vrg.org para encontrar recetas y más detalles.



Vitamina B12:

Los veganos necesitan una fuente fiable de vitamina B12. Consuma diariamente porciones de alimentos fortificados como leche de soya fortificada con vitamina B12, cereal para el desayuno, carne equivalente, o levadura nutritiva (de Vegetarian Support Formula). Verificar la etiqueta para conocer sobre la fortificación. Si las comidas fortificadas no se comen diariamente, deben tomar un suplemento de vitamina B12 (25 microgramos diariamente).



The Vegetarian

Resource Group P.O. Box 1463 Baltimore, MD 21203 www.vrg.org (410) 366-8343

Escrito por Reed Mangels, PhD, RD
Diseñado por Lindsey Siferd

Nota:

Como cualquier plan alimentario, esto debe servir como una guía general para los adultos. El plan puede ser modificado según sus necesidades personales.

Esto no es una consulta médica. Las personas que tengan requerimientos especiales de salud deben consultar a un dietista o a un médico que esté bien informado sobre la nutrición vegana.